ENTRE NOUS

Périodique des réseaux d'entraide du Syndicat de l'enseignement de Champlain **Hiver 2007**

MOT DE LA RÉDACTION

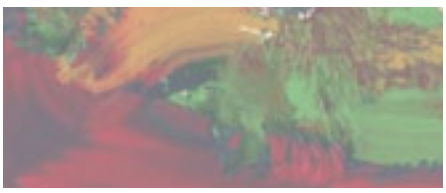
En ce début de nouvelle année 2007, l'équipe de production vous offre ses meilleurs voeux ainsi que son nouveau numéro qui, nous le souhaitons, vous fournira des pistes de solutions, des références ainsi que des conseils que vous pourrez partager avec les personnes qui vous entourent. Du même coup, j'en profite pour vous inviter à faire connaître l'Entre Nous dans votre établissement en le partageant ou en plaçant un exemplaire sur un babillard pour consultation.

Je tiens aussi à m'excuser pour les problèmes d'impression du dernier numéro qui ont occasionné des modifications à la mise en page originale. Pour cette raison, "Nos bons coups" du printemps 2006 a été reconduit dans le présent numéro, car il avait été amputé de quelques paragraphes.

Je souhaite que cette parution soit conforme au modèle mais par dessus tout, qu'il vous soit profitable.

Bonne lecture,

Annie Bergeron



Magali Dufour Ph.D
Université de Sherbrooke

Quand la consommation d'alcool vous inquiète…

Prendre un p'tit verre c'est agréable, prendre un p'tit verre c'est agréable…. Voilà peut-être une chanson qui vous rappelle le temps des fêtes. Ce petit refrain vous rappelle peut-être aussi le fameux « mononcle » ou la fameuse « matante » qui buvait un peu trop dans les partys et qui ne savait pas se tenir. Aujourd'hui, avec votre regard critique, vous pensez que cette personne était alcoolique, avait un problème de consommation. Toutefois, croyez-vous que votre collègue de travail qui prend ses deux verres de vin ou de bière par jour est alcoolique? Et que penser du fils du voisin, Tanguy, qui à 30 ans rentre à quatre pattes une fois par semaine? A-t-il lui aussi un problème d'alcool? Est-ce que tous ces gens ont un problème de consommation?

Si vous posez ces questions à un alcoologue ou à un spécialiste en dépendance, il vous dira tout d'abord qu'il

Suite page 2

LA DÉPENDANCE 1
DÉPRESSION SAISONNIÈRE 3
BANDE DESSINÉE 4
VIVRE AVEC UNE PERSONNE MALADE 5
NOS BONS COUPS (PRINTEMPS 2006) 6
NOS BONS COUPS 7
À VOIR ET À LIRE 7
FORMATION ET RESSOURCEMENT 8

LA DÉPENDANCE

est très difficile d'évaluer l'intensité d'un comportement problématique uniquement par les observations d'une tierce personne. Bref, il faut être prudent dans ses jugements si on n'a pas toute l'information de première main et si le consommateur n'est pas présent. Deuxièmement, la relation entre l'alcool et les problèmes de santé physique, psychologique et sociale est très complexe. Cela étant dit, on considère que boire moins de 11 consommations par semaine pour une femme et moins de 17 pour un homme a peu de chance d'être problématique et peut même avoir des effets bénéfiques (pour plus de renseignements, visitez le site www.educalcool.qc.ca). Toutefois, prendre de grandes quantités d'alcool en une même occasion, c'est-à-dire plus de 5 à 7 verres, peut présenter un risque pour la santé et est considéré comme une intoxication.

Quand on parle d'alcoolisme, on parle donc de personnes qui souffrent suite à leur consommation, de personnes qui ont perdu le contrôle de cette consommation.

La dépendance à l'alcool, mieux connue sous le nom d'alcoolisme, et l'abus d'alcool, ne se mesurent toutefois pas en quantité. De fait, tant l'abus que la dépendance sont des diagnostics regroupés dans la « bible » de la psychiatrie, le DSM-IV. Par conséquent, l'abus ne veut pas simplement dire boire trop, mais bien boire et subir des conséquences RÉPÉTÉES et significatives suite à cette consommation. Pour avoir un diagnostic d'abus, on observe soit que la personne manque de façon répétée à ses obligations, qu'elle a des problèmes répétés avec la justice, qu'elle utilise l'alcool malgré les problèmes que cela lui cause ou encore qu'elle utilise l'alcool régulièrement dans des situations où cela peut être dangereux. Bref, quand un professionnel de la santé parle d'abus, cela est plus sévère qu'un mal de tête ou la gueule de bois du lendemain. C'est un problème qui, bien que n'étant pas aussi grave que la dépendance, nécessite souvent de l'aide. Être malade après son party parce que l'on a pris trop de cocktails ou de vin ne correspond donc pas à cette définition.

La dépendance, ou l'alcoolisme, est aussi un diagnostic sévère. On définit l'alcoolisme à partir de plusieurs critères et la personne doit présenter quatre de ces critères pour être considérée dépendante. En général, une personne dépendante est obsédée par la consommation. Souvent, sa vie tourne autour de sa consommation ou encore la récupération de ses effets. Parfois, certains auront des symptômes de manque ou devront prendre de plus grandes quantités pour obtenir le même plaisir. Certains consommateurs tenteront de diminuer leur consommation mais auront de la difficulté. D'autres vous promettront de ne boire que deux verres mais termineront la bouteille. Toutefois, tous les alcooliques vivent des conséquences négatives suite à leur consommation. Quand on parle d'alcoolisme, on parle donc de personnes qui souffrent suite à leur consommation, de personnes qui ont perdu le contrôle de cette consommation. De l'aide professionnelle est souvent nécessaire pour les soutenir dans leurs efforts pour arrêter (pour trouver un centre de traitement, visitez le site http://www.fqcrpat.org/ ou appelez Drogue-aide et référence 1-800-265-2626).

Bref, est-ce que le mononcle ou la matante étaient des alcooliques? Difficile à dire sans avoir plus d'information. Est-ce que votre collègue qui boit deux verres par jour est alcoolique? Non, probablement pas. Et que dire du Tanguy? Si la consommation ne pose pas de problème, ne compromet pas le rendement et ne met pas en danger la vie de la personne ou des autres, il est peu probable que cette consommation mérite un diagnostic. Cela ne veut cependant pas dire que la personne ne devrait pas diminuer sa consommation et changer ses habitudes! Ne pas boire du tout ou boire de façon modérée est toujours la meilleure stratégie. Alors, avant de passer un jugement, dites plutôt à la personne que vous êtes inquiète de sa consommation et que, si elle le désire, elle peut obtenir de l'aide. N'oubliez surtout pas que la modération a bien meilleur goût!

Magali Dufour
Université de Sherbrooke

DÉPRESSION SAISONNIÈRE

Faire la lumière sur la déprime hivernale

Qu'est-ce que la déprime hivernale ?

Vous vous sentez plus fatigué et triste lorsque la durée d'ensoleillement raccourcit à l'automne? Vous mangez plus de féculents, avez des rages de sucre et dormez davantage sans vous sentir reposé le matin? Bref, vous avez envie d'hiberner? Vous souffrez probablement de déprime hivernale, aussi appelée dépression saisonnière. Eh bien, dites-vous que vous n'êtes pas seul car environ 25% des québécois en sont atteints, alors que pour 2 ou 3% de la population, les symptômes sont plus sévères au point de devenir incapacitants. On parle alors du Trouble Affectif Saisonnier (TAS).

Quelle est l'origine du TAS ?

Pour l'instant, l'origine de ce trouble de l'humeur demeure inconnue. Cependant, on soupçonne la baisse drastique de luminosité comme étant un facteur qui pourrait causer le TAS étant donné que les symptômes reviennent de façon récurrente à chaque automne. En fait, au Québec, à partir de la mi-juin la durée du jour commence à diminuer passant de 16 heures d'ensoleillement à 8.5 heures en hiver! De plus, les chercheurs croient qu'il y aurait un débalancement de certaines substances chimiques du cerveau, dont la mélatonine, la dopamine et la sérotonine, ce qui influencerait l'apparition des symptômes.

Comment traiter le TAS ?

La plupart des gens affectés du TAS ne consultent pas un spécialiste, croyant que tout le monde vit l'automne et l'hiver de façon difficile. Ceux qui consultent leur médecin de famille se font souvent prescrire des antidépresseurs ou encore des vitamines. Cependant, un traitement adapté à ce trouble existe depuis plus de 20 ans et plusieurs recherches scientifiques ont démontré son efficacité : la *luminothérapie*.

Mode d'emploi de la luminothérapie

L'utilisation de ce traitement est relativement simple. Il s'agit de s'exposer le matin (idéalement à la même heure) à une source contrôlée de lumière artificielle pour une durée de 20 à 30 minutes.

La lampe diffuse une intensité lumineuse de 10 000 lux. En comparaison, un bureau bien éclairé peut diffuser 300 lux, une journée nuageuse est d'environ 5 000 lux, alors qu'une magnifique journée ensoleillée l'été est d'environ 100 000 lux. En plus de la forte intensité lumineuse, les lampes de luminothérapie possèdent un spectre lumineux spécifique et sont munies d'un filtre ultraviolet. Il faut également savoir que l'effet thérapeutique de la lumière passe par les yeux et non la peau, il est donc essentiel de garder les yeux ouverts lors du traitement, mais sans fixer les tubes fluorescents. Cependant, il n'est pas dangereux d'y jeter un coup d'œil. Il est possible de lire, manger ou tout simplement de se reposer sous la lampe, placée à une distance de 50 cm de soi, afin que le visage soit baigné par la lumière.

Après 1 à 2 semaines d'utilisation régulière, on peut observer une augmentation de l'énergie et du bien-être chez 80% des utilisateurs. Il est préférable de commencer le traitement à la fin de l'été et de le poursuivre tout l'automne et l'hiver jusqu'au début du printemps, car les rechutes sont rapides. Les **effets bénéfiques** de la lampe de luminothérapie s'étendent également à d'autres troubles dont la boulimie, le syndrome prémenstruel, la dépression non-saisonnière, les troubles du sommeil et le décalage horaire. Les **effets secondaires** sont rares, mais certaines personnes peuvent ressentir des maux de tête ou des irritations aux yeux. Pour contrer ces problèmes, il suffit de diminuer l'intensité lumineuse en s'éloignant de la lampe et en raccourcissant la durée d'exposition.

Où puis-je me procurer une lampe de luminothérapie?

La plupart des pharmacies, les grands magasins de luminaires et de matériel orthopédique vendent des lampes de luminothérapie. Il est important de choisir une lampe qui diffuse 10 000 lux de lumière blanche, qui possède un filtre UV et qui a un large champ lumineux. Méfiez-vous des lampes de luminothérapie qui tiennent dans la main ou qui diffusent une lumière bleutée; certaines études ont montré qu'elles pourraient être nuisibles pour la rétine.

Pour en savoir plus sur le trouble affectif saisonnier ou la luminothérapie voici quelques références utiles :

Livres :

**Winter blues : Seasonal affective disorder : What it is and how to overcome it*. Norman Rosenthal, Guilford Press,NewYork, 1998.

*Canadian consensus guidelines for the treatment of seasonal affective disorder, Edité par Raymond W. Lam et Anthony J. Levitt, 1999.

Sites internet :

http://www.alpha-lite.com/

http://www.sltbr.org/pubinfo.htm

Marie-Pier Lavoie, psychologue

Marie-Pier.Lavoie@crulrg.ulaval.ca

La Jarre abîmée

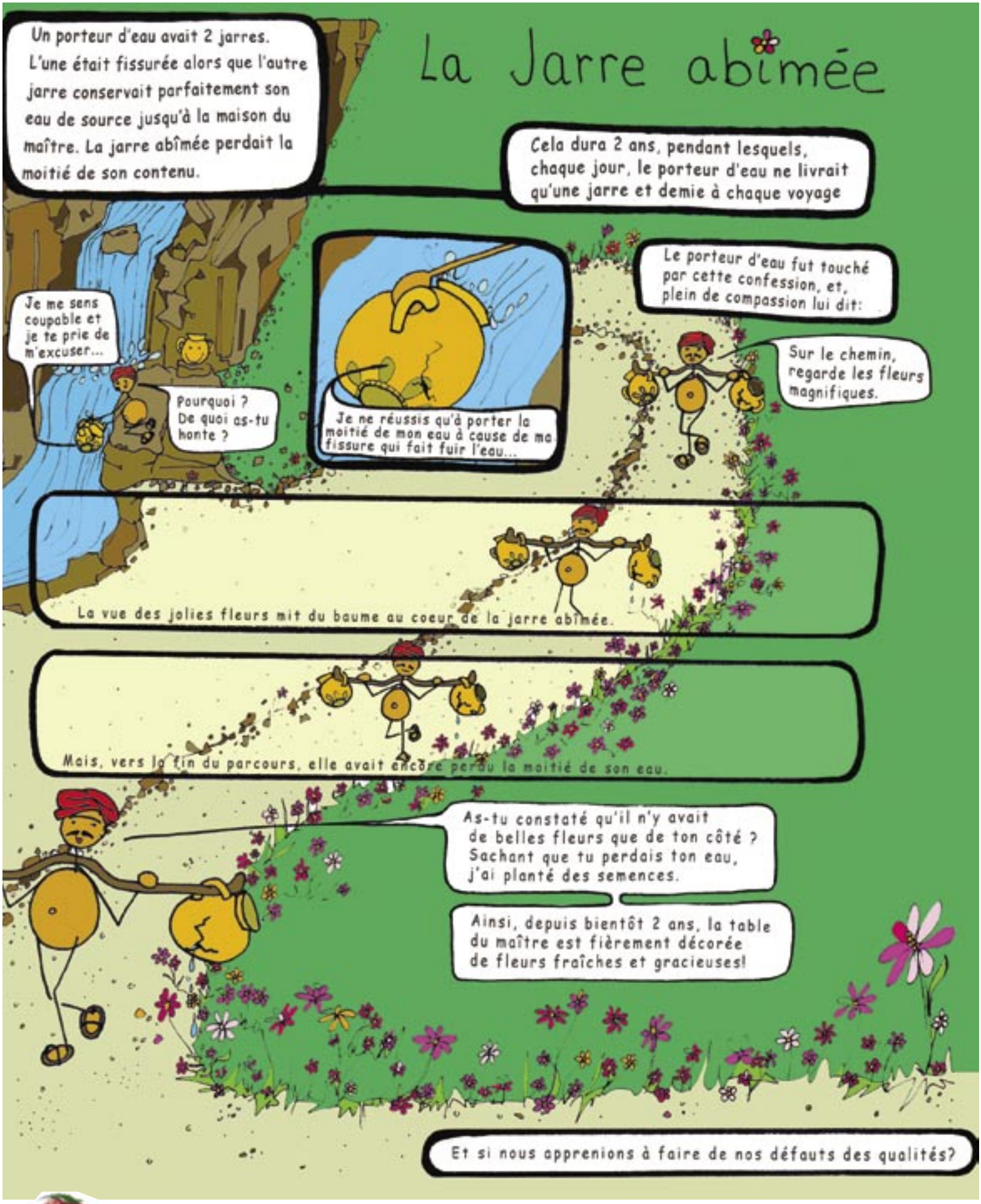

Un porteur d'eau avait 2 jarres. L'une était fissurée alors que l'autre jarre conservait parfaitement son eau de source jusqu'à la maison du maître. La jarre abîmée perdait la moitié de son contenu.
Cela dura 2 ans, pendant lesquels, chaque jour, le porteur d'eau ne livrait qu'une jarre et demie à chaque voyage
Je me sens coupable et je te prie de m'excuser...
Pourquoi ? De quoi as-tu honte ?
Je ne réussis qu'à porter la moitié de mon eau à cause de ma fissure qui fait fuir l'eau...
Le porteur d'eau fut touché par cette confession, et, plein de compassion lui dit:
Sur le chemin, regarde les fleurs magnifiques.
La vue des jolies fleurs mit du baume au coeur de la jarre abîmée.
Mais, vers la fin du parcours, elle avait encore perdu la moitié de son eau.
As-tu constaté qu'il n'y avait de belles fleurs que de ton côté ? Sachant que tu perdais ton eau, j'ai planté des semences.
Ainsi, depuis bientôt 2 ans, la table du maître est fièrement décorée de fleurs fraîches et gracieuses!
Et si nous apprenions à faire de nos défauts des qualités?

ILLUSTRATION AGATHE LISÉ-PRONOVOST

VIVRE AVEC UNE PERSONNE MALADE

Vivre avec une personne ayant des problèmes de santé mentale

Pourquoi est-ce si difficile d'éprouver de l'estime de soi lorsqu'on prend soin d'une personne atteinte d'une maladie mentale ? Pourquoi n'est-on pas plus souvent fier de soi? L'aidant naturel (nous appellerons ainsi le parent, le conjoint, l'ami(e) d'une personne atteinte d'une maladie mentale) se sent souvent fatigué, épuisé, voire désabusé en présence d'une personne malade lorsque celle-ci souffre, lorsqu'elle a besoin de lui.

Il est difficile de vivre avec une autre personne. Comment pourrait-il en être autrement avec une personne malade? Son vécu est étranger à l'aidant naturel qui peut se sentir démuni. Ce dernier est exigeant envers lui-même et croit devoir toujours ressentir de la compassion pour la personne malade. Il se demande d'être constamment compréhensif. Il veut être parfait et il n'accepte pas de se voir parfois fragile et vulnérable.

Pourtant, ce que l'aidant naturel vit est 'demandant'. Dans un contexte de vie exigeant ou lors de situations pénibles, l'humain a tendance à remarquer ses propres défauts, ses points faibles et, fréquemment, il est envahi par un sentiment d'impuissance, d'inadéquation. Plusieurs parents ou proches d'une personne atteinte d'une maladie mentale ont souvent l'impression de ne pas faire comme il faut et disent regretter des paroles ou des gestes.

Le sentiment d'impuissance se manifeste entre autres ainsi, et fait naître un sentiment de culpabilité qui porte l'aidant naturel à se dénigrer : « Je n'aurais pas dû. Je ne suis pas correct. Si j'étais une bonne mère, je serais capable de le comprendre et de l'aider. » « Si j'avais de l'allure, je ne m'impatienterais pas comme ça. » « Si j'étais quelqu'un de bien, je n'aurais jamais dit cela à mon conjoint malade. » « Si j'avais de l'importance, il ne me traiterait pas comme ça. » « Si je faisais les choses correctement, j'arriverais à l'aider. » Reconnaissez-vous certaines parties de ce monologue intérieur ?

Alors souvent, dans ces moments d'impuissance, l'aidant naturel laisse échapper des paroles regrettables, il pose des gestes insensés à ses yeux : il déborde émotionnellement. Ces excès émotifs nourrissent à nouveau un sentiment de culpabilité qui l'incite à donner davantage à la personne malade, à faire plus pour elle, cherchant ainsi à se sentir mieux, à se racheter à ses propres yeux, pour avoir le sentiment d'être une meilleure personne. Ce faisant, dans cette ambiance émotive, il donne malheureusement trop. Conséquemment, il dépasse ses propres limites au lieu de prendre des mesures pour se respecter. Il tombe en perte d'énergie et va trop dans l'émotivité.

Stéphanie, dont le conjoint souffre de dépression, est fatiguée : « Je manque de temps, mais je vais aller lui chercher les gaufres qu'il me demande même si je dois faire le tour de la ville pour en trouver. » Mais lorsqu'elle arrive à la maison pleine d'espoir et qu'elle lui offre fièrement sa trouvaille, celui-ci lui lance : « Je n'ai plus faim; tu as mis si longtemps… » Sans même reprendre son souffle ni même ramasser ses bras qui sont tombés, voilà qu'elle l'engueule comme jamais elle ne l'avait fait auparavant. (Enfin le croit-elle.)

Il est difficile de vivre avec une autre personne. Comment pourrait-il en être autrement avec une personne malade ?

Lyne Ouellette, psychologue

La fatigue se manifeste rapidement. L'insatisfaction par rapport à soi et à ses propres besoins prend souvent toute la place chez l'aidant naturel. Dans cet état de manque, il doit puiser dans ses réserves pour faire face à la souffrance et aux besoins de la personne dont il a la responsabilité. Il doit aussi avoir la force physique et mentale pour passer par-dessus des remarques blessantes, des blâmes, des attitudes ou des comportements que la personne malade pourrait avoir qui heurteraient ses valeurs ou qui seraient susceptibles de le décourager, comme quand il cherche à aider et que rien ne se produit.

Dans ces conditions, l 'aidant devient vite émotif, impatient; ses paroles ou ses gestes peuvent dépasser ses pensées.

Suite page 6

Suite de la page 5

Et voilà que la roue du dénigrement repart. « Je ne devrais pas réagir comme ça. Je devrais comprendre; je le sais qu'il ne va pas bien. »

Stéphanie s'en veut de s'être emportée de la sorte. Elle sait pourtant que son conjoint est plutôt apathique, qu'il est souvent maussade. Mais elle est blessée. Elle a fait tout ce trajet pour lui, pour qu'il se sente mieux et lui, il balaie toutes ses bonnes intentions du revers de la main. Elle se sent découragée. Elle n'aime pas ce qu'elle a vu d'elle et ce qu'elle a ressenti envers son conjoint.

Au lieu de se « retirer dans ses appartements », de prendre un bon bain, de lire un peu, d'appeler une amie ou de se coucher tout simplement, elle cherche la recette de muffins aux bleuets dont raffole normalement son conjoint et se transforme en une super-épouse invincible luttant contre la fatigue pour le bien de son protégé. « Il ne mange pas assez. » De plus, elle se dit au fond d'elle-même : « Il verra que je ne suis pas celle qu'il a vue lorsque j'ai fait ma crise tout à l'heure. »

Pourtant, on exploserait pour moins que ça dans les mêmes conditions. Stéphanie, comme plusieurs aidants naturels, ne prend pas soin d'elle-même, surtout lorsqu'elle est dans cette situation. Elle ne s'en donne pas la permission, alors qu'elle en aurait besoin. Mais aussitôt que son conjoint lui fera une remarque désagréable, elle s'effondrera sous le poids de la déception ou s'abandonnera à la colère. Puis, par sentiment de culpabilité et dans la dévalorisation, elle lui donnera encore plus pour se racheter ou pour contourner les sentiments et les émotions négatives qu'elle éprouvera face à lui : colère, peur, crainte, rejet, dégoût… C'est le cercle vicieux de la culpabilité.

L'aidant naturel doit apprendre à être tolérant envers lui-même : « Est-ce que je n'essaie pas d'en faire trop ? » « Est-ce que c'est vraiment nécessaire que je fasse ceci ? » « Est-ce logique d'entreprendre cela ? » « Suis-je en train d'aller au-delà de mes capacités 'humaines' ? » « Est-ce que je suis responsable de tout ce dont je m'accuse? » Il a le droit de reconnaître que parfois il n'en peut plus, qu'il est fatigué.

Lorsque l'aidant naturel explose, c'est habituellement qu'il en a fait trop pour ses capacités. Il faut avoir de la compassion pour soi-même et reconnaître que la situation est réellement difficile. Il faut se rappeler que les défauts et les limites qu'on possède n'ont rien à voir avec l'amour qu'on a pour le proche atteint d'une maladie mentale ni même avec le fait d'être ou non une bonne personne. Faites attention à vous-même.

Lyne Ouellette, Psychologue

nos bons coups

Reprise du numéro du printemps 2006

Félicitations au personnel et à la direction de l'École secondaire de Chambly pour une excellente initiative visant à offrir des facilités sportives à leurs élèves.

Tous les matins, à partir de 7h00, une quarantaine d'élèves entrent à l'école avec une grande motivation : pratiquer des sports. Le gymnase est ouvert et ces jeunes jouent au badminton et au basketball jusqu'au début des cours, soit jusqu'à 8h05. Pour certains, c'est un moyen de garder la forme, mais pour d'autres, c'est ce qui les garde à l'école.

Depuis trois ans déjà, l'école offre ce service à tous les matins. Deux anciens élèves sont engagés pour superviser l'activité et, par moments, des enseignants vont pratiquer des sports avec eux.

Il y a du nouveau : sur l'heure du midi, quarante jeunes jouent au football. Ils occupent le terrain arrière et même le stationnement avant. Peu importe la température, ils sont dehors et ils jouent. Ce n'est pas un sport organisé par l'école, les enseignants ne sont pas là pour les surveiller. C'est spontané. Ils ne font que jouer, tous les jours. Ils ne se chicanent pas, ne se bagarrent pas, ne brisent rien!

Quarante jeunes qui ont du plaisir à pratiquer un sport, c'est formidable !

Des études ont démontré que les adolescents qui s'adonnent aux sports sont plus concentrés à l'école, ont de meilleurs résultats scolaires et sont moins susceptibles d'appartenir à des gangs ou de consommer des drogues. En offrant à ces jeunes la possibilité de pratiquer les sports qu'ils aiment, on donne une autre dimension à l'école.

En terminant, bravo à l'équipe de l'École secondaire de Chambly qui contribue à sa façon à la diminution du dérochage scolaire.

Germain Loiselle

NOS BONS COUPS

PROJET «CODE 222»

Membres de l'équipe 222 recevant le prix innovation de la CSST, Longueuil, le 7 novembre 2006

En novembre dernier, l'école secondaire De Mortagne de Boucherville a remporté les honneurs, lors de la cérémonie de remise des Lauréats pour le prix innovation en santé et sécurité au travail 2006. Cette dernière a reçu le prix régional dans la catégorie entreprise publique et le projet sera présenté à la finale provinciale au printemps prochain. C'est avec beaucoup de fierté que l'équipe du code 222 réalise que son initiative porte fruit.

Il s'agit en fait d'un projet qui a vu le jour à la suite d'un incident d'urgence à l'école. Une employée s'est blessée en perdant connaissance lors d'une assemblée générale. L'événement aura montré un manque de coordination et amené un sentiment d'impuissance chez tous. Par la suite, certaines personnes ont pensé à mettre en place des moyens et des mesures pour faire face à de telles éventualités. Le code 222 est formé d'un noyau de secouristes formés en RCR, en premiers répondants et en maîtres instructeurs selon les normes de la CSST. Leur préoccupation première : **rendre le milieu sécuritaire** en répondant aux victimes d'incidents urgents en leur donnant un soutien adéquat. De plus, il s'agit de **faire de la prévention** en offrant régulièrement des formations autant au personnel qu'aux élèves de l'école.

Voilà un projet novateur et facile à instaurer dans son établissement puisqu'il suffit d'un minimum de personnes intéressées pour permettre à un milieu de devenir sécuritaire et en santé.

Linda St-Germain

À VOIR ET À LIRE

Suggestions de DVD

Stupeur et tremblements, écrit et réalisé par Alain Corneau, avec Sylvie Testud, France, 2003
Résumé : Monsieur Haneda était le supérieur de Monsieur Omochi, qui était celui de Monsieur Saito, lui-même celui de Mademoiselle Mori, qui était ma supérieure. Et moi, je n'étais la supérieure de personne. On pourrait dire les choses autrement. J'étais aux ordres de Mademoiselle Mori, qui était aux ordres de Monsieur Saito, et ainsi de suite, avec cette précision que les ordres pouvaient, en aval, sauter les échelons hiérarchiques. Donc, dans la compagnie Yumimoto, j'étais aux ordres de tout le monde.

L'équipier, écrit par Emmanuel Courcol, réalisé par Philippe Lioret, avec Sandrine Bonnaire et Philippe Torreton, France
Résumé : Camille arrive à Ouessant, son île de naissance, pour y vendre la maison de son enfance. Elle y passe une dernière nuit, une nuit blanche car elle va y découvrir un secret. En 1963, un homme est arrivé sur l'île pour faire équipe avec son père, alors gardien du phare de La Jument. Il n'est resté que deux mois, mais son passage a été dévastateur.

Le temps qui reste, écrit et réalisé par François Ozon, avec Melvil Poupaud et Jeanne Moreau, France
Résumé : Romain, un jeune photographe de 30 ans, apprend brutalement qu'il n'a plus que quelques mois à vivre.

Suggestions de livres

La bascule des mal-aimés, Lucien Tenenbaum, Le souffle d'or.
Ce livre s'adresse à ceux qui vivent douleur et peine, ainsi qu'aux aidants naturels ou aux praticiens. Pour revenir à la nécessité première de chaque être : rencontrer l'amour.

Qui écoute? Alain Cornely, Le souffle d'or.
Les critères d'une écoute vraie, sincère, qui est source de plénitude et de bienfaits sur les personnes : c'est la méthode Césora élaborée par Alain Cornely. Pour mettre du baume sur nos blessures.

Il fait trop clair pour dormir, Jean-François Bernard, Joey Cornu éditeur.
Ce roman raconte l'histoire d'un jeune qui perd un ami de façon brutale (le suicide). Ça se passe dans une école de Saint-Hilaire... cela pourrait se passer ailleurs aussi. Roman réaliste qui nous permet de mieux connaître le monde des jeunes et de saisir leurs problèmes.

Le cœur en paix Apprendre à pardonner, Mariah Burton Nelson, Le Jour Éditeur.
Si vous éprouvez une rancune qui vous hante, vous dévore, gâche votre existence, il est temps d'apprendre à pardonner. Quelles sont les conséquences néfastes de la rancune et de la colère sur notre santé, nos relations et même notre qualité de vie? Quelles sont les clés du pardon (même envers soi-même) et de la compassion?

L'agressivité créatrice, Dr. George R. Bach, Dr. Herb Goldberg, Le Jour Éditeur.
Si vous avez le sentiment d'être trop gentil(le) et êtes incapables d'exprimer votre agressivité, cela peut entraîner des conséquences néfastes sur votre santé mentale et physique. L'agressivité créatrice permet de vous affirmer afin de créer des discussions positives plutôt que de subir des silences destructeurs.

La puissance des émotions, Michelle Larivey, Les Éditions de l'homme.
Dans un langage accessible et avec des exemples clairs, l'auteure, qui est psychologue, nous explique dans ce livre l'ABC des émotions : leur nature, leur rôle, la manière de s'en servir.

FORMATION et RESSOURCEMENT

FORMATION
Formation d'aidants naturels les 23,24 et 25 mai 2007

RESSOURCEMENT
-Pour les aidants naturels le 12 avril 2007
(Thème à déterminer)

-Pour les responsables SST (le harcèlement psychologique et le suivi des dossiers)
Commission scolaire Marie-Victorin le 19 février 2007
Commission scolaire des Patriotes le 21 février 2007

Pour les personnes intéressées : Colloque de la CSST le 28 mars 2007 à Boucherville
Info : www.csst.qc.ca

Pour les tiers relationnels: formation sur la trousse du médiateur le 30 mars 2007

L'ÉQUIPE DE PRODUCTION

Directeur :	Alain Paquette
Rédactrice en chef:	Annie Bergeron
Équipe de rédaction:	Germain Loiselle
	Louis-Philippe Pigeon
	Claudette Lussier
	Suzanne Duchesne
Design original :	Annick Désormeaux
Graphisme et mise en page :	Christian Villeneuve
Bande dessinée :	Agathe Lisé-Pronovost

POUR NOUS CONTACTER

SYNDICAT
DE L'ENSEIGNEMENT
DE CHAMPLAIN

Siège social :

7500, chemin de Chambly
Saint-Hubert J3Y 3S6
Téléphone : (450) 462-2581
1-800-361-5101

Bureau Salaberry :

394, Dufferin
Salaberry-de-Valleyfield J6S 2A8
Téléphone : (450) 371-7407

www.synd-champlain.qc.ca

COMMANDITAIRES

Centrale des syndicats du Québec CSQ
Commission scolaire des Patriotes
COMMISSION SCOLAIRE MARIE-VICTORIN
SSQ GROUPE FINANCIER Assurance collective

Toute reproduction totale ou partielle est interdite sans le consentement des responsables de l'ENTRE NOUS.

ISSN 1712-4476